

Lundi

Chausson surprise

Ingrédients

Pâte feuilletée, un jaune d'oeuf, fromage à tartiner, chèvre, courgettes, tomates

Salade de fruits

Mardi

Gratin de brocolis

Ingrédients

Brocolis, béchamel, gruyère

Milk-shake à la banane

Ingrédients

Bananes, lait, sucre vanillé

Mercredi

Flan de macédoine

Ingrédients

Oeufs, lait, gruyère, macédoine

Compote

Jeudi

Pâtes aux petits pois

Ingrédients

Pâtes, petits pois (frais de préférence), lardons, crème fraîche, parmesan

Yaourts à la vanille

Vendredi

Gaufres aux légumes et salade d'endives

Ingrédients

Lait, farine, oeufs, levure, carottes, tomates, endives

Pommes

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Pâte feuilletée
Fromage à tartiner
Chèvre
Oeufs*
Lait*
Gruyère
Lardons
Yaourts à la vanille

Fruits & Légumes

Tomates
Courgettes
Brocolis
Macédoine
Petits-pois
Endives
Carottes
Pommes*
Poires
Oranges
Bananes

Autres

Farine
Compote
Pâtes
Sucre vanillé
Farine
Levure chimique

Huile d'olive

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes